

Памятка родителям «Как не допустить суицид у подростка»

Ситуации риска, когда родителям и близким ребенка нужно быть внимательными и обратиться за помощью к специалистам:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность ребенка по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками, унижения, травля со стороны сверстников);
- агрессивность ребенка по отношению к окружающим;
- зависимости ребенка (компьютерная, пищевая, алкогольная, наркотически);
- резкая негативная смена увлечений, окружения, друзей;
- смена настроения ребенка, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении ребенка (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость, длительная бессонница у ребенка;
- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения, сильная тревога;
- длительные острые переживания ребенком утраты (смерти значимого близкого), несчастной любви и т.д.;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
- неверие ребенка в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего, угрозы покончить жизнь самоубийством;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении или среди значимых взрослых или сверстников и т.п.

Если Вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков (ситуаций), это уже достаточный повод для того, чтобы прежде всего уделить повышенное внимание своему ребенку, спокойно обсудив ситуацию, причины, уточнив, чем Вы можете помочь, совместно обдумать пути исправления, сглаживания ситуации.

Рассмотрите возможности обращения к специалистам вместе с ребенком или самостоятельно, очно или заочно (посредством Интернет-консультирования, Телефона доверия).

Кроме того, всегда старайтесь:

- ☐ сохранять контакт со своим ребенком;
- ☐ поощрять ребенка к самостоятельному выстраиванию жизненных перспектив;
- ☐ совместно обсуждать такие понятия, как смысл жизни, любовь, дружба, предательство и т.д.;
- ☐ научить ребенка радоваться не только успехам, достижениям, наградам, но и получать удовольствие от жизни (от общения с природой, друзьями, от интересных книг, спорта, хобби и т.д.).

Впросы для родителей

Знаете ли Вы, как ответит Ваш ребенок на следующие вопросы:

1. В чем смысл жизни?
2. Как ты представляешь свою жизнь через 5, 10, 15 лет?
3. Что определяет смысл жизни – судьба или сам человек?
4. Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир?
5. О чем бы ты попросил судьбу, чтобы твоя жизнь стала интереснее?
6. За что тебя любят близкие?
7. Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость?
8. Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?
9. В чем должна заключаться эта помощь?
10. Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации?
11. Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?

Если Ваш ответ «нет», то может быть стоит узнать у Вашего ребенка, **как он ответит на них?**
А как Вы ответите на них?

Полезная литература для родителей:

- 1. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков.
- 2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?

Когда и куда надо обращаться за консультацией специалистов?

Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психиатру:

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки;
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- сильная тревога и пр.

Инфраструктура медико-психологической помощи:

Республиканский клинический психотерапевтический центр (ГАУЗ РКПЦ МЗ РБ)	ул. Менделеева, 136/5а администрация, отделение амбулаторно-консультативного приема и дневной стационар, ул. Шота Руставели, 29, медико- реабилитационное отделение, ул. Достоевского, 14 детское отделение патологии речи и психотерапевтической реабилитации детей и подростков с круглосуточным стационаром, стационаром дневного пребывания и амбулаторно- консультативным отделением.	регистратура 241-85-57 регистратура 284-60-36 регистратура 251-71-51 телефон доверия 88007000183
Уполномоченный по правам ребенка по РБ	Пушкина, 95, с 14-00 до 17-00 Первая среда каждого месяца	Запись 280-85-25
Журавушка, центр психолого педагогической реабилитации и коррекции	Кремлевская, 29 Часы работы 09.00-20.00	263-51-16 263-89-91
Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи	ул. Пархоменко, 133/1	273-09-00 тел. доверия 276-56-03 экстр.псих.помощь
Индиго, городской центр психолого-педагогического сопровождения	Шафиева, 12/2	223-58-83

Саторис, центр психолого - педагогической реабилитации и коррекции	Первомайская, 5/1	242-19-19
Развитие, центр психолого-медико-социального сопровождения	Дагестанская, 31/1	227-13-36 281-07-13
Семья, центр психолого-медико-социального сопровождения	пр. Октября, 120/1.	279-91-84